



Pains, viennoiseries

Arepas



40 min	20 min	20 min	0	389
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour l'arepa

480 ml **Eau**
240 g **Farine de maïs**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**

Ingrédients pour la garniture

2 **Avocat**
1 **Tomate(s)**
1 c. à soupe **Sauce Chili**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

12 **Tomate(s) cerise**
0.5 botte(s) **Coriandre**

Étape 1

Préparation de la pâte

- 1 Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients pour la pâte. Malaxer jusqu'à obtention d'une boule de pâte.
- 2 Recouvrir le saladier d'un torchon et laisser reposer pendant 5 minutes.

Étape 2

Cuisson des arepas

- 1 Couper la pâte en portions d'environ 90 grammes. Avec les mains, les aplatir légèrement pour obtenir des disques d'environ 1,5 cm d'épaisseur.
- 2 Faire chauffer une poêle à revêtement anti-adhésif. Cuire les arepas jusqu'à ce que des bulles apparaissent à la surface.
- 3 Ne pas ajouter d'huile pendant la cuisson.
- 4 Cuire les arepas en plusieurs fournées, en les laissant dorer pendant 5 minutes sur chaque face.
- 5 A l'aide d'une spatule, retourner les arepas pour les laisser cuire sur l'autre côté.
- 6 Dès qu'ils sont cuits, les transférer sur une assiette et les recouvrir d'un torchon pour les garder au chaud

jusqu'au service.

Étape 3

Préparation du fourrage

- 1** A l'aide d'un couteau de chef, couper les avocats. Retirer le noyau et la peau.
- 2** Couper les avocats et les tomates en petits cubes. Réserver dans un saladier.
- 3** Ajouter le sel, le poivre et la sauce chili selon votre goût. Mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.

Étape 4

Dressage

- 1** Effeuillez la coriandre, lavez les tomates cerises.
- 2** Servir 2 arepas par personne, disposer à côté un ramequin de préparation à l'avocat pour chaque convive.
- 3** Décorer l'assiette de tomates cerises et de coriandre fraîche.